

**Monday** 31. March 2025

breakfast	Krém z medvědího česneku, ředkev, bageta
snack (morning)	Kakaový tvarohový dezert s rybízem a lískovými oříšky
lunch	Černá čočka na kari s dýní, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Špenátový muffin z ovesných vloček a quinoi, salát
dinner	Houbové bulguroto se šmakounem

Tuesday 1. April 2025

breakfast	Pomazánka z kořenové zeleniny, kedlubna, chléb
snack (morning)	Dezert s oSTRUŽINAMI a pistáciemi
lunch	Zapečené těstoviny se zeleninou a cottage sýrem
snack (afternoon)	Pikantní pražené oříšky s cizrnou
dinner	Robi guláš s pečivem

Wednesday 2. April 2025

breakfast	Vaječná pomazánka s avokádem, salát, žitný chléb
snack (morning)	Carpaccio z červené řepy s čerstvým sýrem, knuspi
lunch	Zeleninová směs s adzuki a chilli, kuskus
snack (afternoon)	Višňový dezert s čokoládou a mátou
dinner	Smetanové špecle se špenátem

Thursday 3. April 2025

breakfast	Pečená špaldová kaše s jablky a skořicí
snack (morning)	Dip s provensálskými bylinkami, paprika
lunch	Seitan v parmazánové omáčce, rýže
snack (afternoon)	Sýrové rolky s tymiánovým krémem, křehké pečivo
dinner	Hrachové karbanátky, brambory a tahini dresink

Friday 4. April 2025

breakfast	Závin s hlívou, cherry rajčata
snack (morning)	Jahodovo-mangový keřírový nápoj
lunch	Pečené batáty s fazolkami, tofu a fetou
snack (afternoon)	Cottage s kapary, salát, rohlíček
dinner	Těstovinový salát s bylinkovým dresinkem a pečenou řepou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na www.zdravestravovani.cz/jidelnicek